

Vinkkejä lapsen motoristen taitojen kehittämiseen

Hyppäämistä

- Kovalla maalla, pehmeällä maalla, trampoliinilla, aitojen yli, korokkeen päälle
- Etuperin, takaperin, sivuttain, ympäri hyppien
- Kahdella jalalla, yhdellä jalalla, vuorojaloin
- Isoja hyppyjä, pieniä hyppyjä
- Pitkiä hyppyjä, lyhyitä hyppyjä
- Loikkien, laukaten

Kiipeäminen

- Tikapuilla
- Köyttä pitkin
- Kiipeilytelineissä

Muita liikkumistapoja (kaikkia voi tehdä sekä etuperin että tapakerin:

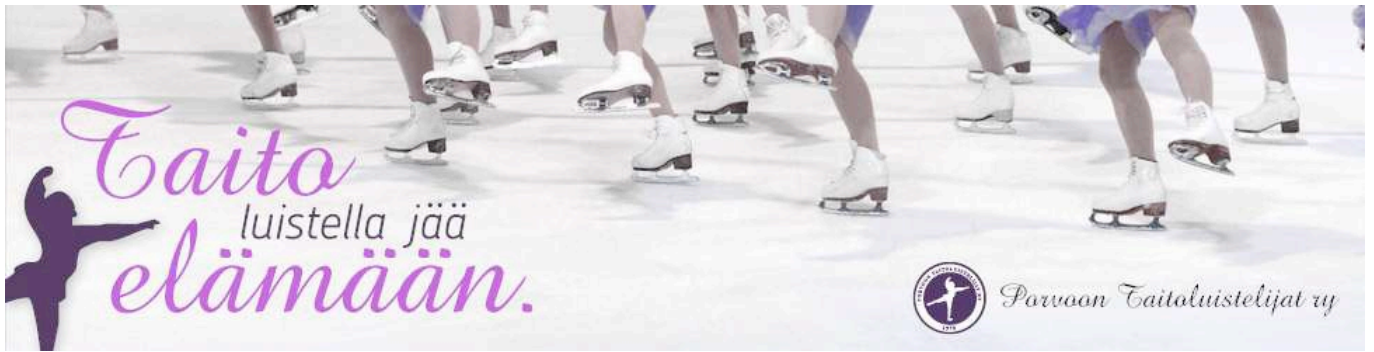
- Kieriminen
- Ryomiminen
- Konttaaminen
- Käveleminen
- Juokseminen

Välineen käsittelytaitoja (kehittää mm. keskittymistä ja silmä käsi/jalka koordinaatiota, erikokoisilla palloilla)

- pallon kuljetusta
- pallonheittoja
- pallon pomputtelua

Tasapainoa

- Karhukävelyä, rapukävelyä
- Käärme (luikertelua maassa)
- Kirahvi (kävely päkiöillä ja käsillä venytys taivasta kohti)
- Kuperkeikat eteenpäin ja taaksepäin
- Kieriminen sivuttain
- Kävelyä penkin/puomin päällä (ilman kenkiä)
- Kävelyä pehmeällä alustalla (ilman kenkiä)
- Kyykyssä kävely



- Taivuttaminen eteenpäin kahdella jalalla seisten / yhdellä jalalla seisten (sormet niin lähelle maata kuin mahdollista)
- Taivuttaminen sivulle kahdella jalalla seisten / yhdellä jalalla seisten
- Kävely ja pyöriminen ympäri samaan aikaan
- Jalanheittoja eteen, sivulla ja taakse
- Jonkin esineen työntämisetä
- Liikkuminen eri tavoin niin, että hanska tai muu kevyt esine pysyy pään päällä koko liikkumisen ajan)
- Kävely niin, että hanska/muu
- Tasapainoilu jumppapallolla